

Riesgos Físicos Relacionados con la Operación de Instalaciones y Sitios para Residuos Sólidos

FOLLETO INFORMATIVO

La Junta para el Manejo Integral de Residuos de California (CIWMB, por sus siglas en inglés) proporciona esta información como un instrumento para ser usado por los empleados de empresas o industrias de residuos sólidos durante sus actividades cotidianas. Mediante la utilización de este folleto informativo, la CIWMB espera ampliar el conocimiento del lector en lo que se refiere a los potenciales riesgos a la integridad física de los empleados y cómo protegerse de ellos.

La información que se presenta a continuación proviene de los planes de seguridad para sitios regulados por la CIWMB, dichos planes fueron revisados y certificados por un higienista industrial y por un profesional en seguridad acreditado.

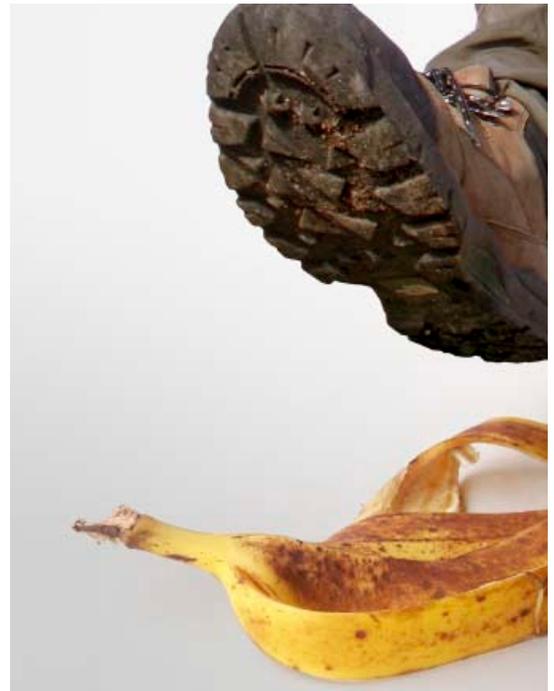
Existen numerosos riesgos a la integridad física de las personas que pueden atribuirse a las instalaciones, operaciones y sitios para residuos sólidos, los cuales, si no se identifican o se tratan, podrían acarrear problemas operativos así como causar lesiones personales a los trabajadores. Con el objeto de minimizar los riesgos a la integridad física de las personas, se han desarrollado protocolos de seguridad, mismos que deberán acatarse en todo momento.

Objetos Punzo-cortantes

Los riesgos potenciales de los objetos punzo-cortantes incluyen heridas y pinchaduras, mismos que podrían ocurrir al manipular o al pisar diversos materiales tales como agujas hipodérmicas, pedazos de vidrio, hojas de



afeitar, botellas con sustancias desconocidas o no rotuladas, y otros materiales punzo-cortantes. Se deberá usar protección adecuada en las manos y los pies, así como las herramientas adecuadas para evitar una lesión. La protección para las manos deberá incluir guantes. La protección para los pies deberá incluir botas con punta de acero y/o botas impermeables con media suela de acero.



Riesgos de Tropiezos, Resbalones, y Caídas

Para minimizar los riesgos al tropezar con desperdicios, suministros de trabajo, y equipo, todos los días se deberán sacar los materiales del lugar de trabajo y colocarlos en sus respectivas áreas de almacenamiento.



Lesiones a la Cabeza

Para proteger la cabeza de los trabajadores de impactos o penetración de objetos que caen, se deberán usar cascos de seguridad.

Lesiones a la Columna Vertebral

Los trabajadores deberán utilizar las técnicas de levantamiento adecuadas cuando levanten objetos pesados.

Tráfico

El personal de campo deberá llevar ropa protectora visible, asegurarse que los conductores de los vehículos los puedan ver, y cuando sea posible, permanecer a una distancia prudente del tráfico.

Lesiones al Aparato Respiratorio

Se deberán usar máscaras contra polvo y mascarillas de respiración según corresponda a la tarea o al trabajo asignado.



Levantamiento de Objetos

Una de las causas más comunes de las lesiones se debe al manejo de los materiales. No se puede esperar que la capacitación para lograr un manejo seguro de los materiales pueda resolver el problema, sin embargo, si ésta se aplica en forma adecuada y se refuerza, la capacitación de los trabajadores ayudará a mitigar la mayor parte de los problemas. Los factores que contribuyen a estas lesiones incluyen:

- Postura del cuerpo (sentado o parado).
- Técnica inadecuada al levantar objetos.
- Torcer el cuerpo con una carga.
- Agacharse a nivel de la cintura.



- Cantidad de veces en que se levantan objetos.
- Peso y tamaño de los objetos.

Cómo Deben Levantarse los Objetos:

- Mire al objeto de frente.
- Acérquese al objeto lo más que pueda.
- Póngase en cuclillas doblando sus rodillas y mantenga su espalda derecha.
- Agarre firmemente el objeto y respire hondo, apretando los músculos de su estómago.
- Con un movimiento uniforme, utilice sus piernas para levantarse, manteniendo su espalda derecha.

Si desea informarse acerca de otras técnicas adecuadas para el levantamiento de objetos, comuníquese con el representante del Programa de Salud y Seguridad en su área.

Equipo

Todo el equipo de trabajo que se utiliza en el sitio debe estar en buenas condiciones de funcionamiento. El equipo que no parece estar en buenas condiciones o parece inseguro, deberá ponerse fuera de servicio hasta que se efectúen todas las reparaciones necesarias.





Riesgos Debido a Ruidos

No se podrá exponer a los empleados a ruidos más altos que los niveles establecidos por Cal/OSHA (un promedio máximo de 90 decibeles durante una jornada de trabajo de 8 horas). Si los niveles son más altos que lo indicado, se requiere implementar controles de ingeniería, administrativos, o de prácticas laborales. En el caso que los niveles de ruido no puedan controlarse mediante estos métodos, se deberá proporcionar protección para los oídos. Donde quiera que los niveles de ruido superen los 85 decibeles, el empleador debe implementar un programa de conservación auditiva y monitorear los niveles de ruido. Deberá usarse equipo de protección para los oídos, y si se requiere, reemplazarlo frecuentemente.

Fatiga Debido al Calor

Cuando ocurre una posible combinación de factores ambientales, tales como temperatura elevada del aire, poco movimiento del aire, calor radiante elevado, y la persona lleva puesta ropa de protección, existe el potencial de que ocurra una fatiga debido al calor. Todo el personal del sitio deberá estar familiarizado con los síntomas de la fatiga debido al calor,

así como las condiciones durante las cuales ésta podría ocurrir. Los síntomas de la fatiga por el calor pueden incluir ritmo cardíaco elevado, náuseas, dolor de cabeza, mareos, bajo desempeño en el trabajo, falta de coordinación en los movimientos del cuerpo o en el habla.

Los empleadores deberán cerciorarse que los empleados tengan acceso a agua potable en la cantidad de un cuarto de galón de agua por empleado por hora, para beberla durante todo el turno.

Los empleadores deberán proporcionar sombra accesible para resguardar del calor a aquellos trabajadores que estén padeciendo de agotamiento por el calor o a los que requieran de un período de recuperación preventivo bajo una sombra accesible. Se pueden usar otras medidas de enfriamiento en vez de la sombra, siempre y cuando el empleador compruebe que la medida es tan eficaz como la de la sombra. Se puede utilizar un vehículo de la empresa, siempre y cuando tenga el aire acondicionado prendido. Se deberá buscar asistencia médica de emergencia cuando se sospeche un agotamiento por el calor.





CONDICIÓN DE FATIGA DEBIDO AL CALOR	CAUSAS Y SÍNTOMAS
<i>Salpullido debido al Calor</i>	Se conoce también como una picazón causada por el calor. La piel permanece mojada ya que el sudor no se evapora.
<i>Calambres debidos al Calor</i>	Dolorosos espasmos musculares que suceden debido a la falta de sal en el organismo. Generalmente se debe a una transpiración copiosa y al haber consumido grandes cantidades de agua sin haber reemplazado la pérdida de sal en el organismo.
<i>Agotamiento por el Calor</i>	La pérdida continua de líquidos y sal al transpirar puede causar un agotamiento por el calor. Los síntomas incluyen transpiración copiosa, piel húmeda y fría, y pulso débil. Pueden ocurrir desmayos, debilidad, mareo, náusea, diarrea, visión borrosa y una temperatura corporal normal o ligeramente elevada. En situaciones más graves pueden ocurrir vómitos y pérdida del conocimiento.
<i>Insolación</i>	Una de las enfermedades más graves debido al calor es cuando la transpiración ya no ayuda al cuerpo a regular su temperatura interna. La piel está caliente, puede estar o no seca. A menudo, roja y manchada. El individuo está un poco confundido y desorientado. Pueden ocurrir convulsiones, delirio y hasta pérdida del conocimiento. La temperatura del cuerpo puede llegar a los 105 grados Fahrenheit o más.

Riesgos Biológicos

El siguiente cuadro resume los potenciales riesgos biológicos:

RIESGO	CÓMO EVITARLO
<i>Mordeduras de animales y picaduras de insectos</i> <ul style="list-style-type: none"> • Abejas • Avispas • Garrapatas • Serpientes • Arañas 	Las mordeduras de animales y las picaduras de insectos pueden causar una hinchazón localizada, comezón, y un dolor leve, lo cual puede tratarse con primeros auxilios. Sin embargo, en casos de personas susceptibles, los efectos pueden ser mucho más graves, como un choque anafiláctico, que puede conducir a reacciones severas en el aparato respiratorio, circulatorio, y nervioso central, y en algunas instancias, hasta la muerte. No intente capturar ningún animal salvaje o semisalvaje, por ejemplo: gatos, ratas o serpientes, ya que existe la posibilidad de que lo muerdan o de que contraiga una enfermedad parasitaria.

Si desea obtener información adicional acerca de este folleto, por favor contacte al organismo públicos encargado del cumplimiento de las leyes (LEA). Si no está seguro cuál es el LEA en su región, por favor visite nuestro Directorio LEA en la página de internet en: <http://www.ciwmb.ca.gov/LEACentral/>

LEADirectory/. Asimismo, si desea información adicional puede comunicarse con el Programa de Cumplimiento y Mitigación de Residuos de la Junta para el Manejo Integrado de Residuos de California al tel. (916) 341-6360.

Preparado como parte del contrato número IWM-05095 (\$105,000; incluye otros servicios)

La Junta para el Manejo Integral de Residuos Sólidos de California (CIWMB) no discrimina a las personas discapacitadas para acceder a sus programas. Si se solicita, las publicaciones de CIWMB están disponibles en formatos accesibles, llamando a la Oficina de Asuntos Públicos al (916) 341-6300. Las personas con discapacidades auditivas pueden comunicarse con CIWMB llamando al Servicio de Relevo de California al 1-800-735-2929.

NOTA: El personal de CIWMB agradece a los trabajadores de Forward Landfill y Foothill Landfill que dieron comentarios y sugerencias en español en relación a este folleto.